

Simulation von Sinnesbehinderungen

Inhalt

Was sind Sinnesbehinderungen
 Hörbehinderungen
 Simulationsmöglichkeiten
 Sehbehinderungen
 Simulationsmöglichkeiten
 Nice to know
 Links



Was sind Sinnesbehinderungen

Wie es das Wort bereits sagt, sind die Sinne betroffen. Diese bestimmen darüber, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen. Dazu gehören im klassischen Verständnis die visuelle Wahrnehmung, der Gehörsinn, der Geruchssinn, der Geschmackssinn, die taktile, kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung. Die Einschränkungen beim Seh- oder Hörorgan wirken sich am deutlichsten auf das Bewegungsbild bzw. das Sporttreiben aus und sollen im Folgenden genauer beschrieben werden.

Hörbehinderungen

Wenn eine Funktionsstörung des Hörorgans vorliegt kann es zur Schwerhörigkeit oder Gehörlosigkeit kommen. Personen mit einer Einschränkung beim Hören haben grundsätzlich dieselben Voraussetzungen für das Bewegungslernen wie Hörende. Schwierigkeiten entstehen vor allem beim Aufnehmen von Informationen und bei der Kommunikation (vgl. SPORT ERST RECHT, 2014). Tipps für das Training:

- + Erklärungen nicht gleichzeitig mit Bewegungsdemonstration
- + Deutliches Sprechen (Hochdeutsch) mit guten Lippenbewegungen
- + Anweisungen alle vor Übungsbeginn geben
- + Signale müssen visuell gegeben werden (Licht, Handzeichen, usw.)



Abb. 1: Hörschutz & Ohropax

Simulationsmöglichkeiten

Eine Hörbehinderung lässt sich relativ einfach simulieren, in dem Ohropax verwendet (leichte Hörbehinderung) oder schalldichte Kopfhörer (schwere Hörbehinderung) aufgesetzt werden (Abb. 1). Beide Simulationsmaterialien können über die Toolbox bestellt werden. Das „Ausschalten“ des Gehörsinns verdeutlicht einem, wie viel im Unterricht verbal kommuniziert wird, auch wenn es vielleicht nicht immer notwendig wäre. Mit der Simulation einer Hörbehinderung kann geübt werden mit möglichst wenigen oder gar keinen Worten zu erklären, was verlangt wird (andere Sinne ansprechen). Geeignete Übungen:

- + Gleichgewichtsübungen: Da erhöhte Ansprüche an das Gleichgewicht bestehen
- + Mannschaftsspiel oder ganze Trainingssequenz ohne verbale Kommunikation durchführen

Sehbehinderungen

Menschen mit einer Sehbehinderung haben entweder seit Geburt oder aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls eine Einschränkung ihres Sehvermögens. Dadurch, dass die SportlerInnen gar nicht oder erst spät sehen was auf sie zukommt, sind sie in einer ständigen Reaktionsbereitschaft. Dies führt zu einer erhöhten Muskelspannung und der Bewegungsfluss und die Bewegungsdynamik sind betroffen. Wichtig ist, dass Sehbehinderung nicht gleich blind heisst. Es gibt verschiedene Einschränkungsformen und Schweregrade. Im Sport sind die Kommunikation und das Vertrauen zwischen SportlerIn und Guide wesentlich. Einzelsportarten sind dabei einfacher auszuführen als Teamsportarten, wo mehr Orientierung gefordert ist. Tipps für das Training (vgl. Laufsport für und mit Sehbehinderten, Gabor Szirt, 2009):

- + Die sehbehinderte Person nach den persönlichen Wünschen fragen → keine Bevormundung
- + Ankündigung/Körperkontakt: BegleiterIn kündigt sich rechtzeitig hörbar an
- + An welchem Arm möchte die zu begleitende Person geführt werden? Gegebenenfalls sind Sicherheitsaspekte zu bedenken, die eine bestimmte Position der Begleitperson erfordern
- + Grundtechnik: „Zangengriff“ am Führarm, Ellenbogenregion
- + Wenige, dafür aber klare Infos/Kommandos
- + Personen mit Sehbehinderung kennen die Orientierung mittels Uhr (aktuelle Position ist immer 12 Uhr)
- + Indifferente Kommandos sind zu vermeiden: Achtung, ein wenig, geradeaus

Simulationsmöglichkeiten

Für die Simulation einer Sehbehinderung gibt es verschiedene Simulationsbrillen, die unter anderem direkt über den SZB (Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen, siehe Links) oder die Toolbox bestellt werden können (Abb. 2). Für die Simulation einer Erblindung eignen sich neben den Blindenmasken auch Tücher oder Kleidungsstücke mit denen die Augen verbunden werden können. Anhand der Simulation einer Sehbehinderung kann eindrücklich erlebt werden, wie viel man noch wahrnimmt und wie man sich fühlt, wenn man z.B. einen Röhrenblick oder eine starke Sehbehinderung erfährt. Geeignete Übungen:

- + Partnerübungen mit korrektem Führen (Guide + Person mit Simulationsbrille) → Vertrauen gewinnen. Erschwerung: führen über Hindernisse, Joggen durch die Halle, Sprints
- + Spiele und Übungen mit dem Klingelball (Ball mit einem Glöckchen drinnen, kann auch selber gemacht werden)
- + Torball: <http://www.torball.org/>
- + Laut Musik laufen lassen, damit einem bewusst wird, wie anstrengend es ist, wenn man eine Seheinschränkung hat oder blind ist, wenn es laut ist (Bahnhof, Menschenansammlungen, Events)

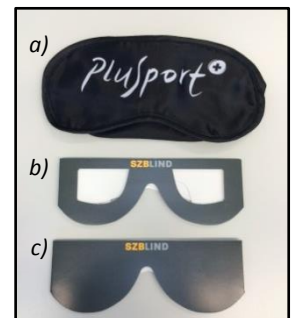


Abb. 2:
a) Blindenbrille
b) Starke Sehbehinderung
c) Röhrenblick

Nice to know

- + Schweizer Rekordhalter bei den blinden Weitspringern ist Lukas Hendry mit 6.01 Metern
- + Gehörlose Topathleten messen sich an den Deaflympics, die vom Internationalen Olympischen Komitee anerkannt sind und neben den Paralympics separat durchgeführt werden

Links

Bestellung von Simulationsmaterial Sehbehinderung: <http://www.szb.ch/index.php?id=710>

Bestellung von Simulationsmaterial Seh- und Hörbehinderung: plusport.ch/toolbox